



Dr. Thomas Wessinghage (Foto oben) und Ingalena Heuck (links) sind Botschafter von running.COACH in Deutschland

Persönlicher Trainer

Egal, welche Laufziele Sie sich gesetzt haben, das Trainingsprogramm running.COACH geht auf Ihre Bedürfnisse ein und bietet Ihnen Ihren persönlichen Running-Coach. Wer sich an die Vorgaben des digitalen Trainingstools hält, erreicht seine Ziele erstaunlich effizient und motiviert.

Wer hat's erfunden? Die Schweizer! Marathon Europameister Viktor Röthlin hat zusammen mit seinen zwei Laufkollegen Markus Ryffel und Christian Belz vor 4 Jahren das Programm in der Schweiz entwickelt und lanciert. Die Idee war es, Läuferinnen und Läufern jeglichen Leistungsniveaus ein Online-Trainingsystem in die Hand zu geben, das sie befähigt selbständig ihr Training effizient zu planen und sich optimal auf ein persönliches Ziel vorzubereiten.

Was in der Schweiz gut funktioniert – 14 der besten 50 Marathonläufer trainieren damit – wurde in der Folge auch für Deutschland adaptiert. Seit 1 Jahr ist das Online-Programm auch unter www.runningcoach.de erhältlich. Der

Sportarzt und ehemalige 5000m Europameister Thomas Wessinghage steht zusammen mit der jungen Sportwissenschaftlerin Ingalena Heuck auf der deutschen Seite für das Produkt ein.

„Entspricht den Standards“

Thomas Wessinghage betont, dass die Pläne auf den bewährten Trainingsprinzipien basieren. „Was das Computerprogramm berechnet, entspricht den Standards, wie ich sie als ehemaliger Läufer und langjähriger Sportarzt als optimal empfinde.“

Unabhängig ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Ambitionierter: Jeder hat sein persönliches Laufziel und möchte dies möglichst effizient und ohne Umwege erreichen. Doch was ist es, das

Sie wirklich schneller laufen lässt? Mehr Trainings? Längere Läufe? Schnellere Einheiten? Intervalle? Technikübungen? Long Jogs? Was ist zu viel und was zu wenig? Fragen über Fragen, mit denen sich viele herumschlagen. Und genau da setzt der running.COACH ein: „Unser System bringt Licht ins Dunkel der 1001 Trainingsratschläge. Wir geben dem User eine niveaugerechte Trainingsstruktur vor, die er als Leitfaden in der Vorbereitung auf sein Laufziel nützen kann“, erläutert der Produkt Manager und Laufexperte Valentin Belz und ergänzt sogleich: „Hält sich der Läufer an die Pläne, die er jederzeit an seine ihm zur Verfügung stehende Zeit anpassen kann, verbessert sich in der Regel auch sein Leistungsvermögen.“ >>>

IHR WEG ZUR BESTFORM

MIT GERMAN ROAD RACES UND running.COACH!

Jetzt exklusiv für
German Road Races Leser:
**10% Rabatt auf
running.COACH
Bronze-Abos!**
Gutschein-Code:
GRR10



Sie sind German Road Races Leser und möchten strukturiert auf ein Ziel hin trainieren?

Das Online-Programm „running.COACH“ zeigt Ihnen kompetent und jederzeit aktuell, wie Sie Ihr Training am effizientesten gestalten können. Ob als Laufeinsteiger, ambitionierte Hobbyläuferin oder Leistungssportler: Das clevere Trainingstool bietet

Laufprogramme für jede Distanz zwischen 5'000m und Marathon. Federführend bei der Gestaltung der deutschen Trainingspläne sind die deutsche Halbmarathon Meisterin Ingalena Heuck und der ehemalige 1'500m Europameister Thomas Wessinghage.

Als GERMAN ROAD RACES Leser erhalten Sie auf alle „running.COACH“-Angebote **10% Rabatt!**

Gutschein-Code: **GRR10**

(Gültig bis 30.04.14)

Melden Sie sich jetzt an unter
www.runningcoach.de

Wir stehen dahinter:

Aktuelle running.COACH-Basisangebote für **GRR Leser**

3 MONATE

44 € (statt 49 €)

6 MONATE

62 € (statt 69 €)

12 MONATE

107 € (statt 119 €)



Ingalena Heuck
Deutsche Meisterin (2010)
Halbmarathon



Thomas Wessinghage
Europameister (1982)
über 5000m



running.COACH
Dein online Trainingsplan

Dies und vieles mehr kann er in der attraktiven Statistik auswerten. Der Einstieg zum persönlichen Trainingsplan ist ganz einfach: Ausgangspunkt aller Trainingspläne, die das System einem Läufer auf den Leib schneidert, sind der aktuelle Leistungsstand sowie die Trainingserfahrung. Zur Bestimmung des persönlichen Leistungsstandes müssen die User ihre aktuelle Bestzeit über eine gewählte Laufdistanz eingeben (z.B. Halbmarathon). Zusätzlich berücksichtigt das System für die Definierung des Trainingsplanes unter anderem die Priorität des Wettkampfs, die Wettkampfdistanz, den Zeitpunkt des gewünschten Laufes und die Anzahl sowie Reihenfolge der Trainingstage.

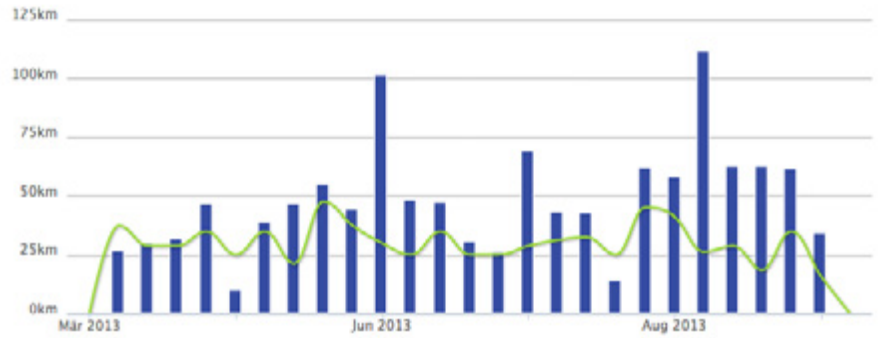
„Anfänger erhalten demnach einen anderen Plan als erfahrene Läufer oder jene, die nach einer Laufpause wieder die Schuhe schnüren“, erwähnt Valentin Belz. „Der dynamische Coach bringt gegenüber dem statischen Trainingsplan aus Büchern und Zeitschriften den Vorteil mit sich, dass er sich jederzeit und überall anpassen lässt an neue Ziele, an die zeitliche Verfügbarkeit oder an die aktuelle Leistungsfähigkeit.“ Jedes Training kann manuell oder mittels GPS-Daten protokolliert werden.

Beschreibung zu jedem Training

Jede einzelne Trainingseinheit beinhaltet Vorgaben zu Tempo, Distanz, Dauer und Puls. Blickt man da als Einsteiger überhaupt durch, was man machen muss? „Das mag auf den ersten Blick verwirrend sein“, gibt die running.COACH Expertin Ingalena Heuck zu. „Aber das Programm erklärt und begründet jede Einheit ganz detailliert.“ Neben Ziel und Zweck, Dauer und den Pulswerten des Trainings erfährt man per Mausklick auch, wie das Ein- und Auslaufen, die Steigerungen, Intervalle oder Verpflegung zu gestalten sind. „Dadurch wird dem Läufer Wissen und Sicherheit vermittelt“, bemerkt Valentin Belz. „Denn erst wenn ein Sportler versteht, wieso er heute beispielsweise ganz ruhig laufen soll, ist er bereit, dies auch zu tun.“

Die Cracks turnen vor

Dass das Programm von Spitzenathleten mitgestaltet wurde, merkt man spätestens an den Empfehlungen für die Ausgleichsgymnastik, welche in jeder Einheit enthalten sind. In kurzen Videoeinheiten turnt Ingalena Heuck unterschiedliche Übungen zu Fusskräftigung, Lauftechnik, Stabilität und Stretching kompetent vor. Die User lernen, dass ein ganzheitliches Laufen nicht nur aus Laufen alleine



Die Statistik gibt dem User eine Übersicht über die protokollierten Trainingseinheiten



< Herzstück des running.COACH: Vorgaben (Dauer, Distanz, Tempo und Puls) gibt es zu jeder Trainingseinheit

besteht, sondern auch begleitende Massnahmen beinhaltet. „Stretching, Stabilitäts- oder Kräftigungsübungen sind nicht nur für die Verletzungsprophylaxe, sondern auch für einen ökonomischen Bewegungsablauf des Läufers wichtig. Wir legen Wert darauf, dass Laufen ganzheitlich vermittelt wird“, konstatiert Thomas Wessinghage.

Individuelle Wettkampfprognose

Wer seinen generierten Trainingsplan studiert, wird schnell feststellen, dass der running.COACH auch eine Prognose für das angegebene Laufziel erstellt. Gemäss Produkt Manager Valentin Belz stimmt diese Hochrechnung ziemlich genau: „Wir haben bei den grössten Laufveranstaltungen der Schweiz im letzten Jahr unsere Prognosen mit den tatsächlich gelaufenen Wettkampfzeiten verglichen. Die Abweichung lag im Durchschnitt stets innerhalb von 1.4%“. Beim Anblick der persönlichen Laufprognose ist aber auch Vorsicht geboten. Denn wer sich etwas zu fest von der Euphorie verleiten lässt, dem kann der Schuss auch nach hinten losgehen, weiss Spezialist Belz: „Der running.COACH motiviert unheimlich und kann zu einem Trainingseifer führen, der nicht immer zum Wohle des Sportlers ist. Ausserdem setzt er genau

um, was der User ein- und vorgibt. Wer die Einstellungen unvorsichtig oder beschönigt ausfüllt, wird womöglich mit einem zu harten oder zu sanften Trainingsplan bestraft.“

Heuck coacht Gold-Abonnenten

Das Tool stößt dort an seine Grenzen, wo Anpassungen nach Krankheit, Verletzung oder sonstigen Trainingsunterbrüchen zum Tragen kommen. „Die Gefahr, zu viel zu trainieren und sich zu wenig zu erholen, ist durchaus vorhanden.“ Findet die deutsche Meisterin im Halbmarathon, Ingalena Heuck. Abhilfe schaffen hier die Gold-Abonnements des running.COACH. Im einen Fall hat der Benutzer Anrecht Telefonsupport und freien Mail-Kontakt. Ingalena Heuck steht dabei höchstpersönlich physisch als Coach für die Gold-Abonnenten zur Verfügung und begleitet die Athleten auf dem Weg zu ihrem Ziel.

Zusammenfassend lässt sich Folgendes sagen: Im Laufsport kann die Leistung überraschend exakt auf ein Ziel hin berechnet und vorausgesagt werden. Wer ein zuverlässiges Instrument zur Trainingssteuerung sucht, ohne sich selber darüber den Kopf zu zerbrechen, sein Training selber gestalten möchte oder sich ganz in Eigenregie und mit Expertenrat optimal auf ein persönliches Ziel vorbereiten will, ist beim running.COACH an der richtigen Adresse. Valentin Belz verspricht: „Wer bereit ist, die vorgegebene Struktur in sein Training aufzunehmen und in der verlangten Reihenfolge in verschiedenen Intensitätsbereichen zu trainieren, wird sein Ziel erreichen und dabei nicht nur schneller, sondern vor allem auch motivierter unterwegs sein.“

MIT GRR SPAREN
Jetzt Rabatt sichern!
 GRR-Leser können den running.COACH zu einem Rabatt von 10% abonnieren (3 Monate für 43 € statt 49 €, 6-Monate für 63 € statt 69 €, 12 Monate für 107 € statt 119 €). Profitieren Sie jetzt vom cleveren Trainingstool und benützen Sie folgenden Code GRR10 bei der Registrierung unter www.runningcoach.de